

# Guide til Virtual Sports pulssystem

## (Instruktører)

- Tryk på instruktør ikonet på Touchscreen i øverste højre hjørne
- Indtast koden 4321
- Der kommer nu 3 tabeller frem på skærmen (Pulsprofil, video og musik)
- Vælg en af de indlagte pulsprofiler, eller ingen pulsprofil
- Vælg en af de indlagte videoer, eller ingen video
- Vælg en af de indlagte musikprofiler, eller ingen musik. (for at bruge denne funktion, kræves det at computeren er forbundet med musikanlægget)
- Tryk på "Gem"
- Hvis der er valgt pulsprofil, går der nu ca. 60 sekunder til programmet starter op
- I venstre side er der et pulsdigram: Hvid -59%, Blå-60-69% , Grøn-70-79%, Gul-80-89%, Rød-90-100
- Hvis der er valgt en pulsprofil, vil der til højre for pulsdigrammet være en cirkel der viser hvor deltageren skal ligge under hele timen
- Til højre for cirklen vises en animation af en cykelrytter, der enten står, sidder eller sprinter, den bruges til at vise kørestillingen for deltageren
- Til højre for cykelrytteren, vises selve pulsprofilen
- Det er den centrerede lodrette linie der viser hvor vi er i pulsprofile
- Nederst i højre hjørne, vises der 2 tider. Den øverste viser hvor lang tid der er tilbage af timen, den nederste viser tiden til næste interval
- Efter timen skal instruktøren huske at "nulstille" Pulsprofiler, video og musik hvis det er benyttet

# Programmering af egne programmer

## (Instruktører)

- Gå til [www.virtualcycling.net/](http://www.virtualcycling.net/)
- Først skal du registrere dig som bruger i Custom Graph Maker
- "Nedtællingstid". Her vælger du hvor lang tid der skal gå fra du trykker på "Gem" på Touchscreen i centret til programmet skal starte.
- Vælg navn på programmet i "Navn på pulsprofil"
- **Hvis din pulsprofil skal kunne bruges i kalenderfunktionen skal der sættes kryds i "Tilgængelig i kalender"**
- Nu er du klar til at programmere
- Tryk på "læg interval til"
- Opvarmingsintervallet er lagt ind: 8 minutter hvor der køres fra 59% til 70% af maxpuls. (Dette interval kan ændres ved at trykke "Rediger", så du får opvarmningen efter eget ønske).
- På det indlagte 8 minutters program er der også indlagt tekst. Tryk på "Vis hændelse" for at se hvad der er lagt ind.
- Ønsker du at slette det indlagte trykkes på "slet"
- Tryk på "læg interval til" for at lægge dit næste interval ind. (Du kan hele tiden følge opbygningen samt varighed af profilen nederst på siden)
- Vil du ændre position på rytteren eller informere deltagerne vedr. belastning, tempo m.m. trykkes på "Hændelse"
- Når du er færdig trykker du på "Send færdig pulsprofil"
- Din pulsprofil bliver nu gemt i systemet og er tilgængelig på Touchscreen i centret under dit navn.